

四季

家常菜

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5170-2

I. ①四… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035064号

四季家常菜

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郑 旭
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—15000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5170-2
定 价 10.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



目录 Contents

Part 1

春季家常菜



椒油拌腰片	5
芝麻里脊	6
火爆燎肉	6
杭椒牛柳	7
生煎肉	8
鲜笋烧排骨	8
青韭爆羊肝	9
绣球肉丸子	10
气锅滑嫩丸子	10
韭黄炒肚丝	11
腊肉春笋	12
孔明丸子	12
发财猪手	13
雪花牛肉	14
鸡汁牛筋	14
栗子烧鸡块	15
海带炖鹌鹑	16
鸭掌炒通心菜	16
辣子鸡丁	17
清蒸鲈鱼	18
爆炒八爪鱼	18
腰果鸡丁	19
药芹墨鱼丝	20
麦香草虾	20
芫爆鸡丝	21
炒素什锦	22
裹烧茭白	22
花椒鸡丁	23

百合炒西芹	24
芥末拌合菜	24
花生凤爪汤	25
茶树菇炒三丝	26
古香茄子	26

Part 2

夏季家常菜



菠萝咕嚕肉	27
笼仔粉砵	28
外婆烧肉	28
蒜泥白肉	29
夫妻肺片	30
炒猪大肠	30
红油猪肚片	31
肉丝炒蛋	32
芦笋爆鹅肠	32
炆拌牛百叶	33
杞子炒时蔬	34
虾子茭白	34
香酥鸡翅	35
凉冻蟹钳	36
铁板串烧虾	36
五香凤爪	37
红煨四季豆	38
三色椒油萝卜丝	38
生爆鳝丝	39
腊肉鲜芦笋	40
酒心葫芦	40
豉椒蒸扇贝	41
彩椒山药	42

目录 Contents

百合甜蜜豆	42
蒜香蒸海蛰	43
米汤炒南瓜	44
花生米拌黄瓜	44

Part 3 秋季家常菜

青椒炒肉丝	45
蟹黄蹄筋	46
红烧猪肝	46
南瓜扣肉	47
泡豇豆拌兔丁	48
沙茶牛肉锅	48
螺丝肉	49
茉莉鸡芽	50
熏鸽蛋	50
红烧狮子头	51
咸蛋蒸丝瓜	52
香酥鹅翅	52
山药煲兔肉	53
烩豆干	54
煎鹌鹑	54
酱爆牛肉	55
翅汤银鳕鱼	56
蟹黄芦笋	56
油爆鸡丁	57
蒸大红苕蟹	58
锅巴鱿鱼片	58
大蒜烧鸡胗	59
芦笋莲珠	60
小虾炖南瓜	60
盐卤虾爬子	61

腊味荷兰豆	62
麻香土豆条	62

Part 4 冬季家常菜

红烧肚片	63
咸肉烧肚片	64
三鲜冬瓜汤	64
泡椒炒羊肝	65
三鲜烩牛鞭	66
蒜子牛蹄黄	66
香辣羊肉	67
陈皮狗肉	68
天目笋干老鹅沙锅	68
尖椒干豆腐	69
腊肉炖河蚌	70
酸辣兔肉	70
清蒸人参鸡	71
鱼头浓汤	72
天麻黄芪鲈鱼汤	72
花瓣鱼圆汤	73
竹荪奶汤鲍鱼	74
芝麻虾	74
青椒鳝鱼丝	75
鸡火鲍鱼汤	76
兰花海参	76
四川泡菜	77
扣素肉	78
冬菇扒绍菜胆	78
红蘑土豆片	79
肉渣熬白菜	80
百花酿北菇	80



001 椒油拌腰片

原料

猪腰子2个，莴笋75克，胡萝卜25克。

调料

姜丝、花椒、精盐、味精、胡椒粉各少许，酱油、米醋各1大匙，香油2大匙。



1 莴笋、胡萝卜分别整理干净，均切成菱形片，焯水后沥干。



2 猪腰撕去皮膜、洗净，擦净表面水分，放在案板上。



3 剖成两半，再片去腰臊，在剖面上直划几刀(深度为4/5)。



4 斜刀片成梳子片，放入沸水锅中滑散至熟，捞出沥水。



5 锅中加入香油烧热，放入花椒炸糊，拣去花椒不用。



6 趁热倒入姜丝碗中，用筷子轻搅，浸拌几分钟出味。



7 再加入酱油、精盐、米醋、味精、胡椒粉拌匀成味汁。



8 放入猪腰片、莴笋片和胡萝卜片，调拌均匀入味。



9 放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出猪腰片，装盘上桌即可。

原料 猪里脊肉300克，芝麻仁50克，鸡蛋2个。

调料 葱姜汁、绍酒各1大匙，味精、胡椒粉各少许，淀粉100克，色拉油适量。



002 芝麻里脊

- ① 将猪里脊肉洗净，切成粗条，放入碗中，加入葱姜汁、精盐、味精、绍酒、胡椒粉腌渍入味。
- ② 鸡蛋磕入碗中，加入水淀粉50克调成蛋糊备用。
- ③ 将猪里脊肉沾匀淀粉，再挂匀蛋糊，然后粘匀芝麻待用。
- ④ 锅置旺火上，加油烧至六成热，放入猪里脊肉炸熟，捞出沥油。
- ⑤ 待油温升至七成热时，再放入猪里脊肉复炸一下，捞出装盘即可。



003 火爆燎肉

原料 净猪臀尖肉400克。

调料 葱白50克，葱丝25克，蒜片、姜丝各少许，甜面酱3大匙，绍酒1大匙，酱油、香油、色拉油各适量。

- ① 将猪臀尖肉洗涤整理干净，切成薄片，放入碗中。
- ② 加入葱丝、姜丝、蒜片、酱油、绍酒、香油、少许甜面酱拌匀，腌渍片刻。
- ③ 锅中加入适量色拉油烧至十成热，放入肉片快速拨动，使肉片在热油中半炒半燎半分钟。
- ④ 出锅装盘，配葱白、甜面酱佐食即可。



004 杭椒牛柳

原料

牛里脊肉300克，杭椒100克。

调料

葱花5克，姜块15克，精盐、白糖、蚝油各1小匙，胡椒粉、味精各1/2小匙，水淀粉、绍酒、酱油、香油各2小匙，色拉油适量。



1 杭椒去蒂、洗净，用刀背拍松，放入油锅中煸炒片刻，盛出。



2 姜块去皮、洗净，放入碗中，加入少许绍酒捣烂成姜汁。



3 牛里脊肉去筋膜、洗净，沥净水分，切成5厘米长的粗条。



4 放入碗中，加入少许精盐、绍酒、白糖、蚝油、酱油拌匀。



5 再加入味精、胡椒粉和少许淀粉拌匀上浆。



6 锅中加油烧至七成热，下入葱花、姜汁煸炒出香味。



7 放入牛柳条用中火煸炒至熟，烹入绍酒，放入杭椒炒匀。



8 加入精盐、白糖、蚝油、酱油、胡椒粉炒匀，用水淀粉勾芡。



9 撒上味精翻炒均匀，淋入香油，出锅装盘即成。



原料

猪肉500克，洋葱30克，鸡蛋2个。

调料

米醋2大匙，酱油、香油各1大匙，味精1/2小匙，白糖、胡椒粉、鸡汤、熟猪油各适量。

005 生煎肉

- ① 将猪肉洗净，切成小薄片，用刀板轻轻拍薄。
- ② 猪肉片放入大碗中，加入绍酒、洋葱末、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀，上浆备用。
- ③ 锅中加入熟猪油烧至五成热，放入猪肉片煎至金黄色，滗去余油，再加入番茄酱、味精、酱油、米醋、鸡清汤、胡椒粉、白糖续烧至汁浓，即可出锅装盘。

原料

鲜排骨300克，鲜笋150克。

调料

八角5克，精盐、味精各1小匙，酱油2小匙，上汤3大匙，红油2大匙。



006 鲜笋烧排骨

- ① 排骨洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。
- ② 鲜笋去根，剥去老皮，洗涤干净，改刀切成条，下入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水待用。
- ③ 锅置火上，加入红油、八角、酱油、上汤烧沸，放入排骨、鲜笋煨至熟透。
- ④ 再加入精盐、味精调味，出锅装盘即可。



原料

羊肝200克，韭菜150克。

调料

葱丝15克，姜末10克，精盐1小匙，绍酒、水淀粉各1大匙，色拉油、香油各适量。



007 青韭爆羊肝



1 将羊肝剔除筋膜，用清水洗净，改刀切成薄片。



2 放入碗中，加入少许葱丝、绍酒、精盐和水淀粉拌匀。



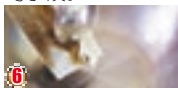
3 韭菜去除老叶，择洗干净，切成4厘米长的小段。



4 姜末放入碗中，加入少许清水后捣烂成姜汁。



5 锅中加油烧热，放入羊肝片冲炸至近熟，捞出沥油。



6 锅中留少许底油烧热，下入葱丝煸炒出香味。



7 再放入加工好的羊肝片，用旺火翻炒至熟嫩。



8 然后烹入绍酒，加入精盐和姜汁翻炒至均匀入味。



9 再放入韭菜段炒匀，淋上香油，出锅装盘即可。

原料 猪瘦肉300克,猪肥肉末150克,马蹄末、细蛋皮丝、细木耳丝、细火腿丝各100克,鸡蛋4个。

调料 精盐、味精、胡椒粉、淀粉、明油、高汤各适量,葱姜花椒水200克。



008 绣球肉丸子

- ① 将猪肉洗净,剁成细泥,放入盆中,加入葱姜花椒水搅拌均匀,再加入肥肉末、马蹄末、鸡蛋、精盐、味精、胡椒粉、少许淀粉调成肉馅。
- ② 火腿丝、木耳丝、蛋皮丝拌匀备用。
- ③ 将肉馅做成24个丸子,滚上一层三丝成“绣球”,整齐地摆放盘中,再入笼蒸10分钟至熟,取出待用。
- ④ 锅中加入高汤烧沸,用水淀粉勾稀芡,淋入明油,趁热浇在丸子上即可。



009 气锅滑嫩丸子

原料 猪五花肉300克,熟火腿片、冬菇片、净笋尖各50克,鸡蛋清6个。

调料 葱段、姜片、葱花、姜末、精盐、味精、绍酒、淀粉、鸡汤、熟猪油各适量。

- ① 将猪肉洗净,剁成肉蓉,再加入葱段、姜末、绍酒、精盐、味精搅匀,挤成肉丸。
- ② 蛋清打成发蛋,加入淀粉搅成发蛋糊备用。
- ③ 锅中加入熟猪油烧至四成热,将肉丸逐个裹上发蛋糊,入锅炸熟,捞出沥油。
- ④ 取大气锅1个,放入炸好的肉丸,添满鸡清汤,加入精盐、绍酒、味精、葱段、姜片。
- ⑤ 盖锅盖,上笼用旺火蒸炖40分钟,拣去葱、姜,再依次加入火腿片、冬菇片、笋尖,续蒸约5分钟即成。



010 韭黄炒肚丝

原料

熟猪肚300克，韭黄200克，红辣椒2根。

调料

精盐、花椒油各1小匙，米醋、绍酒各1大匙，面粉5小匙，色拉油2大匙。



1 韭黄择洗干净，沥去水分，切成5厘米长的段。



2 将红辣椒洗净，去蒂及子，切成细丝。



3 熟猪肚内侧翻过来，片去油脂和杂质，用清水洗净。



4 锅中加入适量清水、绍酒烧沸，放入猪肚焯烫一下。



5 捞出猪肚，放入冷水中过凉，沥去水分，切成细丝。



6 锅中加油烧至七成热，下入红辣椒丝爆出香味。



7 烹入绍酒，放入猪肚丝用旺火快速翻炒均匀入味。



8 放入韭黄段翻炒至熟，再加入精盐、米醋炒匀。



9 淋上烧热的花椒油翻炒均匀，出锅装盘即成。



011 腊肉春笋

原料

熟腊肉250克，春笋肉300克。

调料

绍酒3小匙，味精3克，精盐、熟鸡油各少许。

- ① 将熟腊肉切成斜块；春笋肉洗净，切成小块备用。
- ② 坐锅点火，加入适量清水烧开，先下入腊肉块、春笋块略煮，再撇去浮沫，烹入绍酒。
- ③ 转小火煮至肉烂笋熟，然后加入精盐、味精调匀，再淋入少许熟鸡油，即可出锅装盘。

原料

猪五花肉末200克，鸡蛋1个。

调料

精盐1/2小匙，花椒盐1小碟，酱油、绍酒各1大匙，水淀粉2大匙，香油1小匙，脂油100克，色拉油适量。



012 孔明丸子

- ① 将脂油去皮、切丁；鸡蛋磕入碗中，搅打均匀。
- ② 猪肉末放入碗中，加入酱油、绍酒、香油、精盐、鸡蛋液、水淀粉拌匀，挤成丸子，中间放上一块脂油丁。
- ③ 坐锅点火，加入色拉油烧至五成热，放入丸子炸至金黄色、熟透，捞出装盘，带花椒盐上桌蘸食即可。



013 发财猪手

原料

猪手750克，油菜心150克，发菜15克。

调料

葱段、姜片各20克，精盐、蚝油各1/2大匙，味精1小匙，绍酒、上汤各100克，白糖、老抽各2大匙，水淀粉1大匙，香油少许，色拉油适量。



1 发菜洗净、泡软，放入碗中，加入少许上汤蒸10分钟，取出。



2 油菜心用清水洗净，在菜心根部刮上十字花刀。



3 猪手剁成两半，焯水，趁热抹上少许老抽、绍酒上色。



4 上汤、绍酒、精盐、蚝油、味精、白糖、老抽烧沸成味汁。



5 锅中加油烧热，放入猪手冲炸至上色，捞出沥油。



6 皮朝下放入大碗中，再放上发菜、姜、葱，倒入味汁。



7 入笼用旺火蒸1小时至猪手熟透，取出扣入盘中。



8 原汁入锅烧沸，用水淀粉勾芡，淋入香油，浇在猪手上。



9 油菜心入锅炒熟，取出，围在蒸好的猪手四周即可。

原料 牛腿肉200克，熟火腿、精面粉各25克，鸡蛋清6个，苏打粉少许。

调料 姜末5克，葱花2克，精盐、味精各少许，酱油、白糖各2小匙，淀粉3大匙，绍酒、清汤各1大匙，香油1/2小匙，色拉油100克。



014 雪花牛肉

- ① 牛肉洗净、切细粒，加入适量绍酒、精盐、淀粉抓匀。
- ② 鸡蛋清抽打成泡沫状，加入面粉、苏打粉、白糖、精盐、香油继续打成“雪花糊”；熟火腿切丁。
- ③ 锅中加油75克烧至六成热，下入姜末、葱花炒出香味，放入牛肉粒快炒片刻。
- ④ 加入绍酒、白糖、酱油、味精炒匀，待肉变色后，装盘。
- ⑤ 锅中加入余油烧热，倒入“雪花糊”快炒成泡沫状，盛出，淋在牛肉上包裹均匀，撒上火腿丁即可。



015 鸡汁牛筋

原料 熟牛筋750克，青菜心500克，熟火腿75克。

调料 葱段30克，姜片20克，味精、白胡椒粉各1/2小匙，精盐、绍酒、鸡油各1大匙，水淀粉3大匙，猪油100克，清汤1000克，毛汤1250克。

- ① 熟牛筋切成6厘米长的段；火腿切菱形片；菜心洗净。
- ② 炒锅置火上，加入猪油烧热，下入葱段、姜片炸香，加入毛汤、牛筋，煮沸后离火。
- ③ 锅中加熟猪油烧至五成热，下入菜心滑至翠绿，捞出。
- ④ 锅中加入清汤、牛筋、菜心、精盐、绍酒、白胡椒粉烧开，转小火煨炖至青菜心熟烂。
- ⑤ 捞出菜心装盘，锅中放入火腿片烫透，用水淀粉勾芡，加入味精、鸡油调味。
- ⑥ 将牛筋盛在菜心上面，再放上火腿，浇上原汤即成。



016 栗子烧鸡块

原料

鸡腿2只(约500克),
板栗100克, 青椒、
红椒各25克。

调料

葱丝、姜丝、精盐、
白糖、豆瓣酱、绍
酒、酱油、水淀粉、
鲜汤、香油、色拉油
各适量。



1 板栗上切一小口, 入锅煮熟, 捞出过凉, 去壳和内皮。



2 青、红椒分别去蒂及子, 洗净沥干, 切成菱形小块。



3 鸡腿去骨、洗净, 剖上浅十字花刀, 切成3厘米大小的块。



4 放入碗中, 加入少许精盐、酱油、绍酒和水淀粉拌匀上浆。



5 锅中加油烧至五成热, 放入板栗肉炸香, 捞出沥油。



6 待油温升高后, 放入鸡块炸至金黄色, 捞入沥油。



7 锅留底油烧热, 下入葱、姜炒香, 加入豆瓣酱炒出香辣味。



8 放入鸡块炒匀, 加绍酒、精盐、白糖、酱油、鲜汤烧沸。



9 放入板栗, 加入青椒、红椒炖熟, 勾芡, 淋香油即可。



017 海带炖鹌鹑

原料

鹌鹑2只，水发海带300克。

调料

葱段、姜片各10克，精盐、鸡粉各1/2小匙，香油1小匙，鸡汤1000克，绍酒、色拉油各1大匙。

- ① 水发海带切成细丝，放入沸水锅中焯烫至熟，捞出沥干。
- ② 鹌鹑洗涤整理干净，剁成块，放入沸水中烫除血水，沥水。
- ③ 坐锅点火，加油烧至六成热，先下入葱段、姜片炒香，再放入鹌鹑，烹入绍酒，用大火煸炒至略干。
- ④ 添入鸡汤，放入海带，用大火烧沸后转小火炖煮30分钟至熟，加入精盐、鸡粉调好口味，淋入香油即可。

原料

去骨鸭掌10只，净通心菜500克。

调料

葱段、姜片、蒜末各5克，精盐、蚝油、老抽、白糖、水淀粉、绍酒、色拉油各适量。



018 鸭掌炒通心菜

- ① 将鸭掌洗净，加入精盐、水淀粉拌匀略腌，再放入加有葱、姜的沸水中焯烫一下，捞出沥干。
- ② 锅中加油烧热，先爆香蒜末，再放入通心菜炒熟，盛出。
- ③ 锅中留底油烧热，先放入鸭掌翻炒片刻，再加入绍酒、蚝油、老抽、白糖略炒，
- ④ 盖上盖，用小火焖至鸭掌熟烂，出锅盛在通心菜上即可。



019 辣子鸡丁

原料

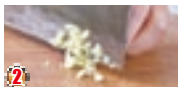
鸡胸肉250克，红干椒50克，鸡蛋1个。

调料

大葱、姜块各10克，精盐、味精各少许，绍酒、酱油各1大匙，白糖1/2大匙，淀粉、色拉油适量。



1 红干椒洗净，去蒂及子，用温水泡至回软，切成小段。



2 葱去根及老叶，洗净后切碎；姜块去皮、洗净，切成细末。



3 鸡肉去筋膜、洗净，擦干后在表面刮上浅十字花刀。



4 再切成1厘米见方小丁，放入碗中，用少许精盐、绍酒拌匀。



5 然后加入味精、水淀粉、鸡蛋液，调匀上浆。



6 锅中加油烧至四成热，放入鸡丁滑散、滑透，捞出沥油。



7 锅中加底油烧至八成热，下入葱、姜、红干椒段炆锅。



8 再烹绍酒，加酱油、白糖、精盐、味精，添少许清汤烧沸。



9 放入鸡丁炒匀，用水淀粉勾芡，淋上明油，即可出锅。